

食物繊維が
豊富なうえ
食感も良く
美味しいよ

地場産物紹介

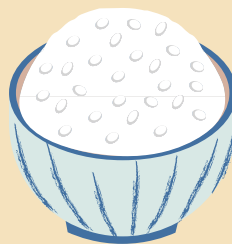
～食物繊維たっぷり“プチプチ食感”
「岡山県産もち麦」～

「岡山県産もち麦」は、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランス良く豊富に含まれています。岡山県内の一部の調理場では、白飯にもち麦を約7～10%配合して児童生徒に提供しています。気軽に食物繊維が摂取できて、プチットした食感も同時に楽しめます。

※ 食物繊維含有量は、「白飯」は200g(お茶碗約1杯分)、「もち麦入りご飯」は白飯180g+もち麦20g(10%配合)の数値。
注) 白飯の食物繊維は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)の「水稲めし 精白米 うるち米」100g当たりの数値。
もち麦の食物繊維は、(公財)岡山県学校給食会取扱物資の「岡山県産もち麦」100g当たりの実測値。

0.6g

(白飯)
水溶性食物繊維 0.0g
不溶性食物繊維 0.3g



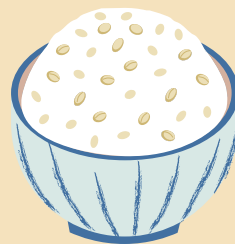
白飯

約5倍!

食物繊維が

2.96g

(もち麦)
水溶性食物繊維 6.7g
不溶性食物繊維 5.4g



もち麦入りご飯

《白飯ともち麦入りご飯との食物繊維含有量(※)比較》

岡山県産もち麦を使用した学校給食レシピ(おかず編)

《鶏肉ともち麦のトマト煮》 児童1人分 津山市立戸島学校食育センターから提供

【材料名】

とりもも肉(こま切れ)	35g
米ぬか油(サラダ油)	1g
酒	1g
にんじん(半分にして5mm短冊)	10g
たまねぎ(1cmか2cm角)	40g
じゃがいも(2cm角)	40g
冷凍いんげん(1cm)	10g
岡山県産もち麦	5g
トマト水煮	20g
トマトケチャップ	8g
コンソメ	2g
食塩	0.2g
こしょう	0.01g
水	50g

【分量】

【作り方】

- 鍋に油を熱して、肉を入れて酒をふり、炒める。
- Aを加えて炒め、ある程度しんなりしてきたら、もち麦と水を加え煮込む。
- Bを加える。
- インゲンを加え、仕上げる。

※水の量については、もち麦の吸収分や蒸発分を考慮し、食数に合わせて調節してください。

※にんじん、じゃがいもがやわらかくなってからトマト、ケチャップを入れてください。

もち麦を使用した
ねらい

岡山県産であること。
食物繊維が摂れること。
トマト煮にすることでプチプチとした食感が楽しめ、ごはんに入れるより食べやすくなるのではと考えました。



食物繊維

もち麦無 5.1g → もち麦有 5.8g

《もち麦のトマトスープ》 児童1人分 瀬戸内市邑久・牛窓学校給食調理場から提供

【材料名】

ベーコン(短冊)	10g
にんじん(うすいさいの目)	8g
たまねぎ(さいの目)	20g
トマト水煮(ダイスカット)	10g
じゃがいも(さいの目)	20g
ソテードオニオンダイス	10g
地養鶏ブイヨン	8g
コンソメ減塩(ノンアレルギー)	1g
岡山県産もち麦	5g
キャベツ(せん切り8mm)	20g
トマトケチャップ	5g
中濃ソース	0.5g
こいくちしょうゆ	1g
食塩	0.2g
こしょう	0.02g
チンゲンサイ	8g
水	70g

【分量】

【作り方】

- ベーコンに塩・こしょうを少々ふって炒める。
- にんじん、たまねぎ、トマトを順に加えてしっかり炒める。
- じゃがいも、ソテードオニオンを軽く炒め、水、地養鶏ブイヨン、コンソメを加えて煮る。
- 洗って湯につけておいたもち麦とキャベツを加え、調味料で味をととのえる。
- 最後にチンゲンサイを加えて仕上げる。

もち麦を使用した
ねらい

トマトスープにもち麦を加えるとプチプチとした食感を楽しむことができ、少しとろみがついてなめらかになります。食物繊維やミネラルが豊富で、便秘解消、生活習慣病の予防に役立ちます。



食物繊維

もち麦無 1.4g → もち麦有 2.2g